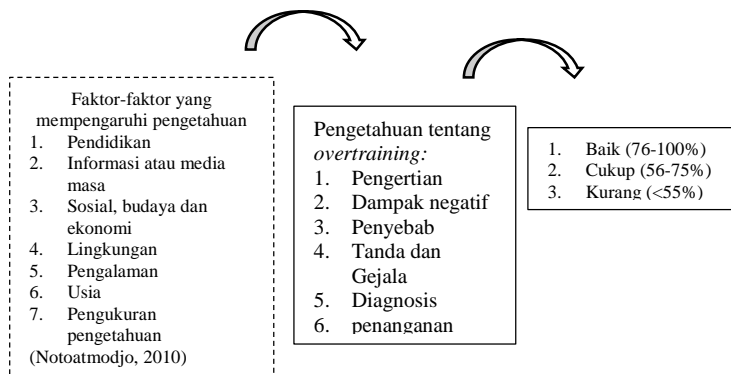


BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Kerangka konsep

Kerangka konsep dalam penelitian yang saya lakukan yaitu, saya meneliti mengenai faktor-faktor pengetahuan mahasiswa mengenai *overtraining*. Setelah saya mengetahui faktor yang mempengaruhi pengetahuan pada mahasiswa, saya memberikan beberapa butir soal tes mengenai *overtraining*. Hasil dari pengisian butir soal tersebut, akan dibagi ke dalam tiga kategori yaitu baik (76-100%), cukup (56-75%) dan kurang (<55%). Kerangka konsep tersebut, saya gambarkan ke dalam bagan sebagai berikut:



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

Keterangan:



: Tidak diteliti



: Diteliti

3.2 Desain penelitian

Desain penelitian yang dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan mahasiswa FPOK tentang *overtraining*. Oleh karena itu dalam penelitian ini digunakan rancangan deskriptif dengan pendekatan kuantitatif.

Irma Agustiani, 2018

**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG OVERTRAINING PADA MAHASISWA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS
PENDIDIKAN INDONESIA**

Universitas Pendidikan Indonesia
perpustakaan.upi.edu

repository.upi.edu

3.3 Tempat dan Waktu penelitian

a. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di gedung FPOK Universitas Pendidikan Indonesia pada seluruh program studi yang terdapat di FPOK.

b. Waktu Penelitian

Peneliti telah melakukan penelitian dalam waktu 1 bulan yaitu pada bulan April 2018. Pada tanggal 3 April telah dilakukan uji validitas dan uji realibilitas. Pemasukan data dilakukan pada tanggal 10 Mei 2018.

3.4 Populasi dan sampel

a. Populasi

Pada penelitian ini populasi yang diteliti adalah mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (FPOK) program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, Ilmu Keolahragaan dan keperawatan. Mahasiswa Pada beberapa program studi tersebut, ada yang sudah belajar mengenai *overtraining* dan ada juga yang belum. Jumlah mahasiswa pada lima program studi tersebut berjumlah 1884 mahasiswa. Rincian populasi dapat terlihat pada tabel 3.1.

Tabel 3.1 Populasi Mahasiswa FPOK UPI Berdasarkan Program Studi

Program Studi	Angkatan			
	2017	2016	2015	2014
Pendidikan Kepelatihan Olahraga	128	105	102	89
Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi	157	155	155	171
Pendidikan Guru Sekolah Dasar	76	73	100	71
Pendidikan Jasmani Ilmu Keolahragaan	115	122	112	58
Keperawatan	39	31	26	
Jumlah	514	486	495	389

Irma Agustiani, 2018

GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG OVERTRAINING PADA MAHASISWA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLARHAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS
PENDIDIKAN INDONESIA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

b. Sampel

Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu *stratified random sampling*, karena responden memiliki karakteristik yang berbeda. Kriteria sampel dapat dibedakan menjadi dua bagian yaitu:

1) Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti. Dalam penelitian ini yang meliputi kriteria inklusi yaitu :

- a) Mahasiswa aktif angkatan 2014, 2015, 2016 dan 2017
- b) Mahasiswa yang sudah atau belum mendapatkan materi *overtraining*

2) Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab, antara lain:

- a) Terdapat keadaan yang mengganggu kemampuan pelaksana, seperti subjek yang sulit untuk ditemui karena memiliki kesibukan yang padat.
- b) Subjek menolak berpartisipasi.

Menurut (Nursalam, 2013) besarnya sampel dapat ditentukan dengan rumus sebagai berikut, dimana:

$$n = \frac{N}{1 + N(d^2)}$$

Keterangan:

n: Jumlah sampel

N:Jumlah populasi

d:Batas toleransi kesalahan

Rumus:

$$n = \frac{N}{1 + N(d^2)}$$

Irma Agustiani, 2018

**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG OVERTRAINING PADA MAHASISWA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAHA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS
PENDIDIKAN INDONESIA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

$$n = \frac{1884}{1 + 1884(0,05^2)}$$

$$n = \frac{1884}{5,71}$$

$$n = 329,6$$

$$n = 329$$

Tabel 3.2 Jumlah Sampel yang Diteliti

No.	Program Studi	Jumlah
1	PKO	104
2	PGSD PENJAS	53
3	PJKR	53
4	IKOR	104
5	Keperawatan	15

3.5 Definisi operasional

Tabel 3.3 Definisi Operasional

Nama Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara pengukuran	Skala	Hasil Ukur
Pengetahuan mahasiswa tentang <i>overtraining</i> .	Perolehan skor instrumen soal tentang materi <i>overtraining</i> .	Butir soal penget ahuan tentang materi <i>overtraining</i>	Jawaban benar, diberikan nilai 1 sedangkan jawaban salah diberikan nilai 0.	Skala ordinal	Skor untuk penyajian secara deskriptif maka dikategorikan menjadi: 76-100%: Baik 56-75%: Cukup ≤55%: Kurang

3.6 Instrumen penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu soal test. Kuesioner ini dibuat oleh peneliti berjumlah 33 pernyataan, lalu kuesioner ini dilakukan uji validitas dan di dapatkan 25 soal yang valid. Soal yang valid diantaranya adalah soal nomor 1, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 28, 30, 31, 32, 33. Pada setiap pernyataan disediakan

Irma Agustiani, 2018

GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG OVERTRAINING PADA MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

pilihan jawaban benar atau salah kemudian responden diminta memilih satu jawaban yang dianggap paling benar, jika jawaban yang benar diberi nilai 1 dan yang salah diberi nilai 0. Untuk memudahkan dalam menyusun instrumen, maka diperlukan kisi – kisi agar kuisioner sesuai dengan batasan materi. Adapun kisi – kisi dari butir soal tersebut dijelaskan pada tabel 3.4.

Tabel 3.4 Kisi-Kisi Butir Soal

Variabel	Indikator	No. Soal	Benar	Salah
Pengetahuan mahasiswa tentang <i>overtraining</i> .	1. Pengertian <i>Overtrainig</i>	1, 3	2	
	2. Dampak negatif <i>overtraining</i>	4, 16, 23, 24	4	
	3. Penyebab <i>overtraining</i>	13, 15, 17, 18, 22, 25	6	
	4. Simptomatologi	5, 6, 8, 19	1	3
	5. Diagnosis		1	
	6. Penanganan	14, 2, 7, 9, 10, 11, 12, 20, 21	6	2

a. Uji Validitas

Peneliti telah melakukan uji validitas instrumen. Uji validitas dilakukan di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) dengan syarat, mahasiswa yang sudah menjadi responden untuk uji validitas, tidak bisa menjadi responden penelitian. Uji validitas dilakukan pada tanggal 3 sampai 10 April 2018 kepada 33 mahasiswa FPOK. Uji

Irma Agustiani, 2018

GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG OVERTRAINING PADA MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

validitas yang dilakukan kepada 33 mahasiswa dengan $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu lebih dari 0,344 Data diolah menggunakan perangkat lunak komputer sehingga diperoleh uji validitas dari 13 soal yang valid dengan $r_{hitung} > r_{tabel}$, sedangkan 20 item soal tidak valid karena memiliki $r_{hitung} < r_{tabel}$. 13 soal dilakukan uji validitas konten dengan ahli karena item soal tersebut untuk menambah dan mewakili setiap indikator pernyataan dalam kuesioner. Uji validitas akhirnya menghasilkan 25 pernyataan yang valid. Hasil perubahan uji validitas instrumen penelitian dapat dilihat pada lampiran 6.

b. Uji Reliabilitas

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen kepada 33 mahasiswa di FPOK didapatkan nilai $\alpha = 0,701$ sehingga diperoleh kesimpulan bahwa item pernyataan tersebut reliabel dan melebihi angka *Cronbach Alpha* yaitu 0,6.

3.7 Prosedur penelitian

Langkah-langkah penelitian bermanfaat untuk mempermudah dalam menyelesaikan penelitian adalah sebagai berikut:

a. Tahap persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan antara lain:

- 1) Menentukan judul penelitian. Setelah ditentukan masalah yang akan diteliti yaitu tentang pengetahuan *overtraining* maka peneliti membuat kesepakatan dengan dosen pembimbing tentang judul masalah yang akan diteliti;
- 2) Setelah mendapatkan kesepakatan mengenai judul penelitian, peneliti melakukan studi pendahuluan, menyusun proposal penelitian dan instrumen penelitian, kemudian dikonsultasikan dengan dosen pembimbing.

3.8 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti menghubungi sampel yang akan diteliti. Peneliti lalu membuat kontrak waktu dengan responden, menjelaskan maksud dan tujuan diadakannya penelitian, izin persetujuan penelitian dari para responden, pembagian soal tes.

Irma Agustiani, 2018

**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG OVERTRAINING PADA MAHASISWA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS
PENDIDIKAN INDONESIA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

3.9 Teknik Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari responden. Pengisian butir soal tes dilakukan dengan mendatangi langsung responden yang akan di teliti di Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan dengan terlebih dahulu mendapatkan izin dari fakultas.

3.10 Teknik pengolahan dan analisa data

Menurut Setiadi (2013), ada beberapa kegiatan yang dilakukan oleh peneliti dalam pengolahan data ke dalam beberapa tahap, yaitu :

a. Teknik Pengolahan Data

1) *Editing*/memeriksa

Pada tahap ini peneliti memeriksa daftar pertanyaan yang telah diserahkan oleh para pengumpul data. Pemeriksaan data pernyataan yang telah selesai ini dilakukan terhadap:

- a) Kelengkapan jawaban, apakah tiap pernyataan sudah ada jawabannya, meskipun jawaban hanya berupa tidak tahu atau tidak mau menjawab.
- b) Keterbacaan tulisan, tulisan yang tidak terbaca akan mempersulit pengolahan data atau berakibat pengolah data salah membaca.
- c) Relevansi jawaban, bila ada jawaban yang kurang atau tidak relevan maka editor harus menolaknya.

2) *Coding*

Pada tahap ini peneliti mengklarifikasi jawaban-jawaban dari responden ke dalam bentuk angka/bilangan. Klarifikasi dilakukan dengan cara memberi tanda/kode berbentuk angka pada masing-masing jawaban. Skor yang didapat oleh para responden dihitung dengan kategori sebagai berikut:

- a) Jika jawaban benar diberikan nilai 1
- b) Jika jawaban salah diberikan nilai 0

3) *Processing*

Pada tahap ini setelah semua butir soal terisi penuh dan benar, serta sudah melewati pengkodean, maka langkah selanjutnya peneliti memproses data agar data

Irma Agustiani, 2018

**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG OVERTRAINING PADA MAHASISWA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS
PENDIDIKAN INDONESIA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

yang sudah di-*entry* dapat dianalisis. Pemrosesan dilakukan dengan cara meng-*entry* data dari butir soal ke paket program komputer, dalam hal ini peneliti menggunakan program *Microsoft Excel* dan program *SPSS (Statistical Product and Service Solution)*

4) *Cleaning*

Pada tahap ini setelah semua data sudah di-*entry*, peneliti melakukan *Cleaning* (pembersihan data) yaitu dengan cara mengecek kembali data yang sudah di-*entry* apakah ada kesalahan atau tidak.

b. Teknik Analisa Data

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmodjo, 2010). Analisis secara deskriptif ini menghasilkan distribusi dan presentase dari setiap variabel dan disajikan dalam bentuk narasi, tabel, dan diagram. alat bantu butir kuesioner. Setiap jawaban yang benar diberi nilai 1 dan jawaban yang salah diberi nilai 0.

Pengukuran pengetahuan penulis menggunakan pengkategorian menurut Machfoedz (2009) yaitu:

- a. Baik, bila subjek mampu menjawab dengan benar 76-100% dari seluruh pernyataan. Dalam penelitian ini, subjek yang mendapatkan total nilai 19-25, masuk dalam kategori baik.
- b. Cukup, bila subjek mampu menjawab dengan benar 56-75% dari seluruh pernyataan. Dalam penelitian ini, subjek yang mendapatkan total nilai 14-18, masuk dalam kategori cukup.
- c. Kurang, bila subjek mampu menjawab dengan benar <55% dari seluruh pernyataan. Dalam penelitian ini, subjek yang mendapatkan total nilai ≤ 13 , masuk dalam kategori kurang.

Data tersebut kemudian dikelompokkan menggunakan rumus distribusi frekuensi relatif atau f (%), (Notoatmodjo, 2010).

Irma Agustiani, 2018

**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG OVERTRAINING PADA MAHASISWA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS
PENDIDIKAN INDONESIA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

$$F(\%) = \frac{\text{Jumlah Frekuensi}}{\text{Jumlah total responden}} \times 100 \%$$

Hasil analisa data akan disajikan dalam bentuk diagram dan presentas. Adapun data yang ditampilkan adalah diagram frekuensi pengetahuan guru SD tentang disleksia, sedangkan interpretasi tabel menurut Budiman dan Riyanto (2013) sebagai berikut:

- a. 100% : Seluruh
- b. 76-100% : Hampir seluruh
- c. 51-75% : Sebagian besar
- d. 50% : Setengahnya
- e. 26-49% : Hampir Setengahnya
- f. 1-25% : Sebagian kecil
- g. 0% : Tidak satupun

3.11 Etika penelitian

Kegiatan penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan izin dari pembimbing. Selanjutnya, semua responden yang akan menjadi subjek penelitian, diberikan informasi mengenai segala sesuatu yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Setelah itu, baru memberikan lembar kertas persetujuan tertulis. Responden diberikan hak terbuka untuk menerima atau menolak partisipasi sebagai subjek penelitian. Jika bersedia, maka responden harus menandatangani lembar pernyataan persetujuan untuk menjadi responden pada format yang telah disediakan oleh peneliti.

Peneliti sangat menghormati hak-hak responden, oleh karena itu peneliti akan menjamin kerahasiaan identitas responden dengan cara tidak perlu mencantumkan nama. Peneliti juga menjamin kerahasiaan data yang telah diperoleh hanya diperuntukkan bagi kemajuan ilmu pengetahuan, baik ketika pengumpulan data dan pengolahan data, maupun dalam penyampaian hasil penelitian.

Etika penelitian yang peneliti terapkan, sejalan dengan penjelasan dari sebuah buku Metodologi Penelitian Kesehatan yang ditulis oleh Swarjana, (2012). Dalam bukunya menjelaskan mengenai etika penelitian, yaitu:

- a. *Beneficience*

Irma Agustiani, 2018

GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG OVERTRAINING PADA MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

Dalam etika penelitian, hal yang patut menjadi prinsip diantaranya (*principle of beneficence*) dalam penelitian. Sehingga nantinya penelitian yang dilakukan memang mampu memberikan manfaat kebaikan bagi kehidupan manusia.

- b. *Respect for human dignity* (prinsip untuk menghormati martabat manusia)

Partisipan sebaiknya dianggap sebagai seseorang yang mandiri. Partisipan juga berhak untuk bertanya, menolak untuk memberikan informasi, atau mengakhiri partisipasi mereka dalam penelitian.

- c. *Justice*

Partisipan berhak untuk diperlakukan adil dan mendapatkan perlakuan yang sama sebelum, selama dan sesudah mereka berpartisipasi dalam penelitian.

- d. *Informed consent*

Partisipan punya informasi yang adekuat tentang penelitian, mampu memahami informasi, bebas menentukan pilihan, memberikan kesempatan kepada mereka untuk ikut atau tidak ikut berpartisipasi dalam penelitian secara sukarela.

Selain dari hal tersebut, Hidayat (2011) menambahkan mengenai etika penelitian yaitu:

- a. Tanpa nama

Masalah etika keperawatan adalah masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode atau inisial nama pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

- b. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.